



4 mars 2026 - n° 1141

La Feuille de Chou

LETTRE D'INFORMATION AUX ADHERENTS CHANTIER D'INSERTION PROFESSIONNELLE

Retour en images sur le stand de la Ferme au Salon International de l'Agriculture

Claudia (en charge de la commercialisation de nos produits), Mada (en charge de la production de notre conserverie artisanale) et Pierre-Jean (administrateur de notre association) se sont relayés les 26 et 27 février pour présenter les **activités d'insertion** de la Ferme, nos **conserves artisanales bio, locales et solidaires** et nos **abonnements au paniers** de légumes et fruits de saison, sur le stand Producteurs "Made in Essonne" dans le pavillon de la Région Ile-de-France.

Le Salon International de l'Agriculture nous permet de rencontrer et de présenter nos produits aux visiteurs : grand-public mais aussi clients professionnels à la recherche de produits locaux à commercialiser dans leurs enseignes, producteurs désireux de faire transformer leurs fruits et légumes, élus qui souhaitent développer l'approvisionnement local pour les cantines de leurs communes, etc.

Des moments d'échanges fructueux qui permettent à nos visiteurs de découvrir que derrière les produits que nous proposons il y a **des visages et une histoire propre** à notre chantier d'insertion professionnelle.

Nous remercions toute l'équipe d'**Essonne Tourisme** pour son accueil ainsi que les nombreux visiteurs rencontrés sur notre stand lors de cette 62ème édition du SIA 2026.



Massages détente et relaxation pour nos salariés en insertion

Cette année encore, **Chantal PELON** et **Paul GARDE**, adhérents à la Ferme des Potagers de Marcoussis depuis 18 ans, tous deux **somatothérapeutes à Les Ulis**, ont offert à nos salariés un massage relaxant.



Ce massage assis d'une durée de 15 minutes environ nécessite l'utilisation d'une chaise conçue à cet effet. Il ne requiert aucune huile de massage et se pratique sans qu'il soit nécessaire de se dévêtir. Les mouvements appliqués suivent un ordre déterminé, réalisés par pression, percussion, étirements et balayages.

Ce massage est destiné à débloquer l'accumulation de flux énergétiques dans certaines parties du corps et à ouvrir la voie à de nombreux bienfaits : relaxation, bien-être, tonus... et surtout "lâcher prise" !



Nos salariés étant nombreux et la demande forte, Chantal et Paul viendront **bénévolement pendant 3 demi-journées** afin que celles et ceux qui le souhaitent puissent profiter de ce moment de détente.

Un grand merci à Chantal et Paul !

La recette de la semaine

Riz sauté façon cantonnais au Chou Kale & Poireau



Faites cuire **350 g de riz**.

Pendant ce temps, émincez **1 échalote**. Ciselez finement la partie blanche d'**1 poireau**, sans utiliser le vert (*gardez les feuilles pour faire une soupe par exemple*), rincez à l'eau claire. Retirez les côtes de **2 à 3 feuilles de chou de kale**, rincez-les à l'eau claire avant de les émincer finement.

Verser **3 càs d'huile de sésame** (*ou une huile neutre*) dans une poêle. Ajoutez échalote, poireau et chou kale émincés et **200 g de jambon** coupé en petits dés.

Faites rissoler à feu vif quelques minutes en mélangeant, jusqu'à ce que le chou kale s'assouplisse. Cassez **3 œufs** directement dans la poêle et mélangez énergiquement pour éviter que les œufs accrochent.

Ajoutez le riz cuit, mélangez pour bien séparer les grains et casser les mottes. Ajoutez **4 càs de sauce nuoc-mâm** et mélangez une dernière fois sans saler, c'est prêt !

Composition des paniers

Grand Panier : 1 kg de pommes de terre* (*toute consommation*), 1 kg de carottes*, 800 g de poireaux, 1 botte d'oignons, 1 botte de chou kale, 1 botte de pourpier, 1 salade laitue

Petit Panier : 1 kg de pommes de terre* (*toute consommation*), 800 g de poireaux, 1 botte de pourpier, 1 salade laitue

**ces légumes proviennent d'un maraicher en agriculture biologique*

Horaires d'ouverture de la boutique :

mercredi et jeudi de 10 h à 18 h

vendredi de 10 h à 19 h

samedi de 9h30 à 13h

Retrait des paniers à la Ferme :

vendredi de 12h à 19h

samedi 10h à 12h30



Cofinancé par
l'Union européenne

LA FERME DES POTAGERS DE MARCOUSSIS

Chemin du Regard, 91460 MARCOUSSIS - Tél. : 01.64.49.52.80

Directeur de la publication : Denis DUCHEMIN - Rédactrice : Laure GIBOU

Courriel : l.gibou@pdm91.fr - site : www.lespotagersdemarcoussis.org

[Facebook](#) - [Insta](#)

Cet email a été envoyé à {{contact.EMAIL}}

Vous l'avez reçu car vous êtes inscrit à notre newsletter.

[Se désinscrire](#)

